



# RECONEIXENT-NOS

## NECESSITATS:

- Un espai ample i tancat on poder concentrar-nos i un marcador o corda

## OBJECTIUS:

- Fomentar l'explicitació dels desitjos, necessitats i limitacions
- Reconèixer la por a l'expressió de les emocions i sentiments com una cosa induïda pel context en el què habitem
- Reconèixer i poder acollir el dolor propi i el dolor de l'altra persona, amb totes les seves particularitats
- Veure com afecta la construcció de les identitats de gènere a la gestió i canalització de les emocions i en com aquestes es comuniquen.

## TEMPS:

- 60-90 min (depenent del nombre de participants)

## DESENVOLUPAMENT:

Es convida al grup a posar-se al centre de la sala o espai on hi hem dibuixat o marcat una línia al terra que separa l'espai en dos.

Un costat de la línia serà JO NO i l'altre serà el JO SI. La dinamitzadora llegirà en veu alta aquestes afirmacions i els nois i noies s'aniran situant a un costat o l'altra de la línia segons la seva experiència personal. Un cop tothom situat, es torna al centre de la sala per escoltar la nova afirmació i posicionar-se:

1. M'agrada sentir-me escoltada
2. Quan algú no em fa cas m'enfado molt
3. M'agrada que es faci el que jo dic
4. Sempre sé el que vull
5. Tinc parella
6. Soc romàntic/a
7. Soc gelós/a
8. No m'agrada que hi hagi secrets en les meves relacions
9. He viscut una relació de parella amb diferents persones al mateix moment
10. He estat infidel
11. Estic enamorat/da
12. He estat socialitzat com a noi

Fàcilment ens podem trobar que amb la darrera pregunta, quedin nois i noies separats per la línia, uns davant els altres. Es convida a uns i altres a mirar-se en silenci i mantenint una actitud de respecte mutu. Se'ls explica que ara, tant els nois com les noies tindran la oportunitat de fer sentir la seva veu sense que l'altre grup intervingui.

Des d'on son, es demanarà que escoltin atentament les preguntes i de manera individual (pensin o anotin) les respostes: (si la sala ho permet, poden apartar-se de la línia per pensar o escriure). Es llegiran de nou cinc frases a cada grup:

1. Què es el millor de ser home?
2. Què és el pitjor de ser home?
3. Què és el que t'agradaria escoltar de les dones?
4. Què és el que mai vols tornar a escoltar de les dones?
5. Si poguessis fer una petició, què demanaries a les dones?

1. Què és el millor de ser dona?
2. Què és el pitjor de ser dona?
3. Què és els que t'agradaria escoltar dels homes?
4. Què és el que mai vols tornar a sentir dels homes?
5. Si poguessis fer una petició, què demanaries als homes?

Després d'uns minuts de reflexió individual, es retornarà a les dues línies que s'havien creat, una davant l'altra. La persona que dinamitza demanarà a un dels grups que comenci exposant les seves respostes (el que ell o ella decideixi)

Després es continuarà amb la segona consigna i així successivament, un cop el primer grup hagi respost totes les preguntes es continuarà amb l'altre grup, també, pregunta per pregunta.

### Indicacions per al diàleg:

És important saber acollir les situacions que es poden generar pel fet de parlar i exposar-se de la manera que cadascun desitgi o pugui. Parlar davant d'algú i que aquest algú no s'hagi socialitzat amb els mateixos paràmetres sexe/gènere pot implicar el fet de compartir unes pors i dolors intensos. Així com uns desitjos íntim i profunds, per això cal anar amb especial delicadesa i saber escoltar.

És important saber acollir el dolor de l'altra persona sense sentir-se atacat o ofès, sinó anar més enllà de les aparences i intentar situar-se en l'emoció i el sentiment de la persona que estem escoltant. Col·lectivitzar les opressions que es viuen par part dels dos sexe/gènere, permet una comprensió més completa de l'altre i el desenvolupament d'una mateixa actitud de cooperació entre les persones tot i que aquesta pugui ser viscuda des de posicions diferenciades i asimètriques.

La dinamitzadora ha de procurar que durant el diàleg els grups s'escoltin en silenci. Un cop tothom ha pogut expressar-se serà el moment de compartir (que no rebatre) les opinions i els sentiments que crea aquesta identificació i pressió social sobre el binomi sexe/gènere i extreure'n les conclusions que han de permetre seguir treballant amb el grup mitjançant noves dinàmiques i sessions.

**Autoria:** col·lectiu Edupaz (Mèxic)